

Tag	Datum	Schicht	Plan	Tr.-Art	Wo.-km	Mo.-km	Ist
Montag	15.08.2011	1400:2320	Ruhe	R			
Dienstag	16.08.2011	1400:2320	14,5km (4W) incl.: 6 x 1000m in 3:45min	INT	14,5 / 1		
Mittwoch	17.08.2011	1400:2320	Ruhe	R			
Donnerstag	18.08.2011	-	25,0km (13) locker in 2:05h	GA	39,5 / 2		
Freitag	19.08.2011	-	17,4km (2xTh.) locker in 1:30h	RDL	57,0 / 3		
Samstag	20.08.2011	0635:1530	13,4km (1xTh.) locker in 1:05h	RDL	70,5 / 4		
Sonntag	21.08.2011	0635:1800	Ruhe	R			
Montag	22.08.2011	0600:1400	18,0km (4) incl.: 4 x 2000m in 7:45min	INT	18,0 / 1		
Dienstag	23.08.2011	0440:1400	10,0km (-) locker in 50min	RDL	28,0 / 2		
Mittwoch	24.08.2011	-	21,4km (3xTh.) locker in 1:45h	RDL	49,5 / 3		
Donnerstag	25.08.2011	1400:2320	Ruhe	R			
Freitag	26.08.2011	1400:0020	Ruhe	R			
Samstag	27.08.2011	1530:0020	10,0km (-) flott unter 45min	TL	59,5 / 4		
Sonntag	28.08.2011	1800:0600	17,9km (4) locker in 1:30h	RDL	77,5 / 5		
Montag	29.08.2011	-	Ruhe	R			
Dienstag	30.08.2011	-	18,0km (4) incl.: 3 x 3000m in 11:45min	INT	18,0 / 1		
Mittwoch	31.08.2011	0440:1400	13,4km (1xTh.) locker in 1:05h	RDL	31,5 / 2		
Donnerstag	01.09.2011	0440:1400	Ruhe	R			
Freitag	02.09.2011	0440:1400	17,9km (4) locker in 1:30h	RDL	49,5 / 3	18,0	
Samstag	03.09.2011	-	Ruhe	R			
Sonntag	04.09.2011	-	Müllroser See Lauf Ziel : 37:30min	W	59,5 / 4	28,0	
Montag	05.09.2011	0600:1400	Ruhe	R			
Dienstag	06.09.2011	0440:1400	25,0km (13) locker in 2:05h	GA	25,0 / 1	53,0	
Mittwoch	07.09.2011	1400:2320	13,4km (1xTh.) locker in 1:05h	RDL	38,5 / 2	66,5	
Donnerstag	08.09.2011	1400:2320	Ruhe	R			
Freitag	09.09.2011	1400:0020	14,5km (4W) incl.: 4 x 1000m in 4:00min	INT	53,0 / 3	81,0	
Samstag	10.09.2011	-	Ruhe	R			
Sonntag	11.09.2011	-	Schorfheidelauf Ziel : deutlich unter 1:30h !	W	74,0 / 4	102,0	
Montag	12.09.2011	1400:2320	Ruhe	R			
Dienstag	13.09.2011	1400:2320	13,4km (1xTh.) locker in 1:05h	RDL	13,5 / 1	115,5	
Mittwoch	14.09.2011	-	(Herbststundenlauf ?) 14,5km 6x1000m 3:35m	INT	28,0 / 2	130,0	
Donnerstag	15.09.2011	-	Ruhe	R			
Freitag	16.09.2011	-	25,4km (4xTh.) locker in 2:05h	GA	53,5 / 3	155,5	

Samstag	17.09.2011	0635:1530	17,9km (4) locker in 1:30h	RDL	71,5 / 4	173,5	
Sonntag	18.09.2011	0635:1800	Ruhe	R			
Montag	19.09.2011	0600:1400	18,0km (4) incl.: 4 x 2000m in 7:35min	INT	18,0 / 1	191,5	
Dienstag	20.09.2011	0440:1400	13,4km (1xTh.) locker in 1:05h	RDL	31,5 / 2	205,0	
Mittwoch	21.09.2011	-	17,9km (4) locker in 1:30h	RDL	49,5 / 3	223,0	
Donnerstag	22.09.2011	1400:2320	Ruhe	R			
Freitag	23.09.2011	1400:0020	Ruhe	R			
Samstag	24.09.2011	1530:0020	10,0km (-) locker in 50min	RDL	59,5 / 4	233,0	
Sonntag	25.09.2011	1800:0600	21,4km (3xTh.) locker in 1:45h	RDL	81,0 / 5	254,5	
Montag	26.09.2011	-	Ruhe	R			
Dienstag	27.09.2011	-	18,0km (4) incl.: 3 x 3000m in 11:30min	INT	18,0 / 1	272,5	
Mittwoch	28.09.2011	0440:1400	13,4km (1xTh.) locker in 1:05h	RDL	31,5 / 2	286,0	
Donnerstag	29.09.2011	0440:1400	12,0km (-) locker in 60min	RDL	43,5 / 3	298,0	
Freitag	30.09.2011	0440:1400	Ruhe	R			
Samstag	01.10.2011	-	Kurparklauf 14km in ??? - HGL TEST	W	57,5 / 4	14,0	
Sonntag	02.10.2011	-	(Oktoberlauf) 21,4km (3xTh.) in 1:45h	RDL	79,0 / 5	35,5	
Montag	03.10.2011	U	Ruhe	R			
Dienstag	04.10.2011	U	12,0km incl.: 4 x 1000m in 4:00min	INT	12,0 / 1	47,5	
Mittwoch	05.10.2011	U	Ruhe	R			
Donnerstag	06.10.2011	U	Ruhe	R			
Freitag	07.10.2011	U	5,0km locker in 25min	JOG	17,0 / 2	52,5	
Samstag	08.10.2011	(U)	HGL Ziel : ran an die 1:30h !!!	W	39,0 / 3	74,5	
Sonntag	09.10.2011	(U)	Ruhe	R			

Grundlage für diesen Plan ist : wenig bis keine Rückenprobleme !!!